

# 中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第三部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=yaj-jzQ8Qe0>

讲师：

觉醒的一部分，也就是所谓的有意识的生活。我们应该好好讨论一下"生活"的含义。你知道，"生活"的定义非常模糊，它既指生命，也指存在，这实际上开启了一个庞大的主题——对生命和存在的研究。所以，当大乘佛教徒说"愿一切众生，愿一切有情众生皆得安乐、或解脱痛苦"时，"生活"的定义就非常重要了。也许以后会再谈到，但现在，我们来谈谈你坐在那里、我坐在这里、今天有点冷、以及2022年等等这些事情。

这是觉醒的一部分，我们讨论过，这对于瑜伽修行者来说或许是最重要的——我是说对于有志成为瑜伽修行者的人来说。我应该更具体地谈谈初学者，因为在这里，你会……你知道，那种尴尬、难堪的感觉，比如我们昨天讨论过的焦虑。如果你是一位稍微成熟的瑜伽士，那么梦境中阴当然非常方便，因为你可以在梦中做很多事情，而且风险很小，也几乎不用花钱。梦境中有很多免费的午餐——当然，根据菩萨的说法，这并不完全正确，即使在梦中你也可能创造业力。但无论如何，梦境中阴就是我们讨论过的。如果你是一位瑜伽士，你会尝试……利用梦境中阴，"利用"这个词不太准确，你会尝试运用梦境中阴，因为它对提升觉知非常有利，非常有利。

好了，现在来说说三摩地。我还有一些要点没说完。三摩地就是我们所说的禅定中阴。当然，不是每个人都能进入三摩地，那些不修习三摩地的人当然不会进入三摩地中阴。尽管有些学者对此有不同的看法，但我认为它正在逐渐变得……太技术性了。也许现在我们先这样吧，嗯，就说三摩地中阴是你的选择，你想做什么。据说你应该做出选择，因为你知道，这个世界，就像这个世界一样，是一个非常独特的世界，一个非常非常独特的世界，因为它太有趣了，不是吗？这里有树木、山脉，这是啤酒，往下一点，那里有一个叫北京的地方，哦，那真是太棒了——这是一个如此独特的世界。

觉醒的一部分，还有一个更加独特的世界，或者说宇宙，那就是梦境世界。在那里，奇妙的事情会发生，就像我告诉你的那个梦，我自己的经历，那是一个完全不同的世界。突然之间，你知道，你会说奇怪的语言，你能听懂语言，等等。而三摩地世界，也就是三摩地，实际上是另一个世界，很多人甚至连接这个词都做不到。我们现在做的很多事情，比如正念和放松，我认为并没有真正进入三摩地世界。他们只是放松——你知道，他们会得到一个结果。他们只是在音乐的帮助下放松，点几支香，坐在舒服的靠垫上、美好的环境中放松。但是，如果你能进入三摩地世界——顺便说一句，我把它说得好像它很神秘似的，好像你做不到——其实不是，它很简单，太容易了。你买不到很多东西，它太简单了，你不会相信它，你也不会买它——是的，它太简单了，也太无趣了。

这就是问题之一，因为你注定要成为一个追求有趣生活的人。从你上幼儿园到从牛津毕业，你一直被告知事情必须合乎情理，事情必须有趣，所以你成了有趣生活的俘虏。这就是为什么这永恒的时刻…

…实际上，伟大的噶举派人，大手印传承的人，我确信你可能听说过一个叫米拉日巴的人，根据他的传承，他们甚至称之为“平凡心的修持”。他们说，所有问题的根源在于你想变得特别，你想拥有特别的东西。但平凡才是你应该追求的。我们现在不必深入探讨这一点，但好吧，它太简单，太普通，根本就没有意思。

好吧，最糟糕的情况是太可怕了，因为你太……所以它和“有趣”很相似，但也有一些区别。你太习惯于舒适区了，这非常可怕。试着冥想两分钟，你就会想找手机，因为你感到害怕，这种害怕表现为无聊。它可能始于无聊，始于某种疏离感，等等等等。如果你愿意，这就像是终极的疏离感。但这对你有好处，你知道，你想独处。这就是独处的艺术，但谁想这样做呢？这太可怕了。

这就是伟大的印度大师们所说的……你应该知道，我不应该只是说佛教的伟大传统，那些圣者们——把他们带到我们中间——他们有很多教导，教我们如何更好地欣赏这种平凡。这实际上是可以做到的，而且真的很简单，但我不知道为什么，我们就是做不到，我们就是无法专注于此。这种简单，这种平凡，是为初学者准备的，你应该长期追求它，你应该真正地去寻找它，四处寻找它，然后有一个阶段，真正地、越来越深入地体验这种简单。这就是为什么我昨天可能让大家都感到困惑——我说禅定修持的核心指导是摆脱什么？摆脱所有让事情变得不简单的东西，所有让事情变得丰富多彩、有趣、有条理的东西。这很可怕，如果你想卖东西，这真的非常糟糕。没人想买这个，因为这玩意儿怎么推销啊？你知道，嘿，你能帮我吗？你想要这个吗？这完全没用，就像这样。

不过，如果你哪怕只有一瞬间——我的意思是，就为了聊聊天，哪怕只有一瞬间——不要回到过去，也不要展望未来，只要意识到“我正在看着这朵紫色的花”，即使只是短暂地停留在那里，那一刻也是一个非凡的、不可思议的世界，一个没有被任何参照物污染的世界，多么奇妙的世界啊！你知道，我们在性别问题上遇到了多少麻烦？为什么？因为在那一刻，这里太复杂了——你既不是男人也不是女人，什么都不是。我们在颜色、宗教等方面又遇到了多少麻烦？但正如我所说，这很可怕，因为你会被困在这个支付账单之类的系统里。那么该怎么办呢？

总之，我想简单回顾一下三种中阴，以防今天有新来的人。我在这里用到的一些术语，我这次特意解释一下，以便我们能够交流。所以，翻译这些术语可能不太准确。好吧，临终中阴——死亡的那个部分。现在，这需要一些时间。好吧，首先，简单来说，当我们进入这个世界时，我们借助了五大元素的力量；同样，当我们离开这个世界时，也是因为五大元素的力量。

好吧，首先让我简单总结一下，就像我告诉你的那样，我会经历这些阶段，就好像你正在死亡一样。好吧，非常笼统的概括——因为每个人的死亡方式都不同，你可能会突然死亡，也可能慢慢死亡，但无论你怎么死亡，所有我们称之为元素溶解的体验都必须到来，因为它们必须分解。哪个元素先分解的顺序可能因人而异。好吧，还有，不要想太多——这种溶解只会在你死前大约一周发生，假设你会慢慢死去。我们中的一些人可能已经开始经历了，这就是溶解、分解。就像你认识的我……理查德，我指着你呢！[笑声]

你知道，我们有些人，上了年纪的那种人，这种情况可能已经开始了，所以是的，我们不想来个意想不到的急转弯。[音乐]

所以这可能要来了。好吧，这只是一个很大的话题。正因为如此，我们也会变得……你称之为老年痴呆，对吧？当你还是个孩子的时候，有没有和它相反的东西，你称之为幼稚？是的，就像孩子一样，他们有不同的思维方式，无论如何都不成熟。所以，再说一遍，只是为了让你了解这些元素对我们的影响有多大。好的，五大元素，当然还有五根感官，它们就像五种解读方式，扮演着非常非常重要的角色，非常非常重要。

所以想象一下，例如，你的两只眼睛长在你的脚趾上，你会拍摄不同类型的照片，你会在Instagram上发布不同类型的照片，不同的视角，一切都会非常有趣，对吧，诸如此类。你只是以不同的方式看待事物，因为你的位置不同。但在死亡过程中，当你濒临死亡时，以及死后会发生什么——这只眼睛不仅不在你的脸上，也不在你的脚趾上，它不再工作。但你会以一种最奇妙的方式看到事物，因为最终你无需翻译，无需你的秘书——因为你就是翻译，无需中间人，你和对象之间直接交易。这可能非常可怕，因为现在你看到的是一片绿色，有很多滤镜，包括你的教育等等，但死后所有这些都消失了。

就像我现在看到诺布先生正在看的東西一样。我知道这从哪里来，这是业力使然，吉姆博的作品一定是对的，谢谢。所以我正在看这大麻，对吧，是大麻吗？你看，这是一个很好的例子：我、诺布、绿色大麻、墨西哥——你看，这一切都相关——墨西哥、温哥华，你管那些黑帮叫什么？墨西哥黑帮？卡特尔，是的。还有浆果和脏辫总是被混为一谈，所以这就是我现在看待绿色的方式。

当我死去的时候，正常的感觉是……我不知道我是谁，很多时候我不是男性，所以这有点像正在消失，或者已经消失了。那么，这个人是谁？嗯，快乐，别担心，歌手鲍勃·马利。是的，你可以是你，你可以和鲍勃·马利一起吃饭，但你仍然对此一无所知。到那时，你明白了，然后事情会变得更有趣——如果你的业力驱使你成为不丹东部的一头猪，当你看着这个，你的嘴里会流口水，因为在不丹，他们已经用这个喂猪了。你的嘴里会有口水，这就是业力运作的方式。

好吧，总之，元素的分解，五蕴的感受，然后是十八界、十二处，我们不会讲解所有这些。

由于内容实在太过庞大，我只能做一个大致的概括——虽然是概括，但应该也相当不错。

最有可能的情况是，火元素会最先消散，所以你体内的热量会减少，接着是土元素消散，最后是水元素消散。每个元素消散时都会发生一系列变化。泽伦·罗素·朗德（Zelen Russell Rounder）和许多其他中阴教义对此都有详尽的阐述，你可以参考这些文本，它们都有翻译。顺便说一下，每个元素消散时都会有征兆，包括外在的、内在的和隐秘的征兆。例如，当土元素消散时，重力感可能会消失，难以站立、难以说话、难以移动，等等。

那么，当所有这些元素都消散之后，会发生什么呢？尤其是风元素——风元素是所有元素中最为关键

的之一。呼吸停止，等等，这就是我们所说的死亡。但对于佛教徒来说，情况并非如此，因为还有其他因素。当空间元素仍然存在时，仍然有一些元素存在，这其中蕴含着深意。不过，也许……我们先过一遍吧。

好的，这对完全的新手来说有点难。在密宗中，他们会提到宾度滴（Bindu），先听一下就好，如果你不理解我在说什么也没关系。他们会提到白滴和红滴——据说白滴位于额头附近，红滴位于肚脐下方。如果你只想到昆达里尼，所有这些事情都与此有关，但这远不止于此。他们说，白滴和红滴就像你所看到的太阳和月亮一样，映照着许多事物。它们此刻是分离的，一个在上，一个在下。当所有元素溶解瓦解时，白滴会落下，红滴会上升，它们会在心轮中心相遇。至于每个人届时会有怎样不同的体验，我想我们稍后再谈。

好的，所有元素——包括空间元素在内——都融入意识，然后意识融入我们所称的光明。这是一个重要的课题：什么是光明？要解释这种光明，以及大手印、大圆满等众多教义中所说的光明究竟是什么，顺便说一下，我需要告诉你一件事：这种光明不是一种想象出来的状态，它一直存在，就在此刻，甚至在我们交谈的此刻。如果我们没有这种光明，我们就没有认知。

但是，我们所说的"认知"，是指那朵花、那种大麻吗？不，那已经是……你所称的那种反刍的、浑浊的、恶心的程度了。我们谈论的不是这个——我认为"认知"这个词本身就不足以表达它的含义。在梵语中，"智慧"（Vidya）具有自我认知，也就是说它本身就拥有这种认知。你看，这很重要——它不像一片空白，但它也没有颜色、形状或物质，它不是空白的湮灭，因为它拥有认知。

好的，现在让我再解释一遍。那么，这种无参照性会发生什么呢？对于大多数普通人来说，这是最可怕的事情。对于瑜伽士来说，因为他们已经在梦瑜伽和三摩地中进行过与此相关的训练，这种认知被称为明觉、智慧。所以，当我们冥想时，我们观看——假设你从未去过菩提伽耶，你看着菩提伽耶的图片，阅读前往菩提伽耶的地图，再听其他去过菩提伽耶的人描述，这就是所谓的闻、思、修。所以，当你冥想时，你基本上是在凝视那尊佛像。

现在，我想说，这位瑜伽士去世了。记得我之前跟你们说过，对于有志于修行的人来说，觉醒的中阴状态非常重要，对于初学者来说尤其如此——记得吗？但对于瑜伽士来说，死亡的这一部分是如此珍贵。为什么呢？好吧，瑜伽士真正想要的是什么？瑜伽士唯一的目标就是体验这种光明。这就是你们一直在修行的。最终，不是因为你们是多么伟大的修行者，而是因为你们所有的元素都在瓦解，所以出现了一个自由的机会。你们的本性迫使你们去体验你们一直渴望见到的，加上你们自己的修行，以及元素瓦解的助力——所以对于瑜伽士来说，我们如此害怕的死亡，恰恰是他们渴望的体验。好了，就是这样，我们要注意，今天不应该错过这个机会。

他们并不害怕死亡。但对于大多数普通人来说，当所有的元素——那些稠密的元素，包括空间元素——都融入光明时，这种体验是一种干预。我想到的最好的词是"微弱的昏厥"。所以对于大多数普通人

来说，就像石头一样晕倒，完全失去了参照物。参照物能带来安慰，至少它提供了一个参照。你知道，那些自我感觉很糟糕的人，这当然很痛苦，但至少他们还有参照物——觉得自己很糟糕。更可怕的是，他们既不好也不坏，不知道该怎么办——这就是你所说的那种畏缩、晕厥的感觉。

好吧，让我来界定一下"中阴" (Bardo)。在这种情况下，从你开始死亡、元素开始瓦解，一直到这道微弱的光——这是死亡的一部分。之后是完全不同的宇宙、完全不同的世界，对此的描述多不胜数。如果你像我以前那样背诵，但现在，因为我们是在像这样的地方长大的——你知道，作为转世喇嘛，在不丹的工作之一就是在人们临终时诵读这段文字。这段文字里有许多精彩的指引，它包含了一段对话，而且那些咨询真的非常棒。比如，文中会说："哦，也许你现在感觉自己正从悬崖上坠落，试图抓住什么东西。"然后我们会说："别担心，这和你真的从悬崖上坠落无关，根本没有悬崖，只是你的土元素正在消散，你是安全的，只是土元素在失衡。"诸如此类。你知道，我实际上整理了一本小册子，叫《生即死》，我尽量让它更容易理解。

这里有很多内容，因为死亡与你体内元素的瓦解和失衡有关，因此脉轮也会逐渐瓦解，每个脉轮都会受到影响。据说有四五个脉轮——对于刚接触的人来说，我能想到的最好的描述就是你体内能量通道的汇合处。据说有五个这样的汇合处，每个汇合处都有许多功能。

根据密宗的说法，这些通道和脉轮，当它们投射反映时，便形成了外在的世界。这些特定通道的汇合处，当它们映照到特定地点时，那个地方也会变得非常非常重要。顺便说一句，康格拉就是其中之一，恭喜你们，这是一个非常重要的地方。还有很多很多地方，比如古瓦哈提的卡玛基亚——你去过吗？那里非常棒，是最好的地方之一。

所以我不认为现代人会真正理解这些。其实很长一段时间内，我甚至不会在有很多现代人的场合谈论这些，但现在，因为我有点受到……嗯……《百年孤独》的启发——你读过吗？太棒了！我不知道罗文有没有在听，我得说，我和一个英国人聊过，他给我讲解了《百年孤独》，对我真的很有帮助。他说，殖民者把这类书称为"魔幻现实主义"——它确实是一种非常魔幻的现实主义，不是纯粹真实的，有点神奇，这是一个非常殖民化的词——但这对我真的很有帮助，因为有很多奇妙的世界，它们不一定总是以某种特定的方式呈现。在这里，你需要非常开放的心态。

所以，我在谈论你的脉轮作为地点的映照——哦，对了，库鲁也是其中之一，所以我们实际上被两三个非常重要的地方包围着。我想我最喜欢的地方之一是卡玛基亚，那是一个非常好的地方。很久以前我去过那里，当时有很多女性——你知道，浓妆艳抹的她们排着队，就像排队一样。我事先了解过她们是谁，所以你该怎么办？根据你的预算，你可以邀请一位，最多可以邀请64位。你把她们带到主神殿，供奉食物，赠送礼物，为她们洗脚，如果可以的话，用她们洗脚的水来洗头——洗脚，喝那个水，这就是你应该做的。我去的时候，设法请到了大概二十位，我很高兴。这是她们的工作，所以我做了所有这些，她们给了我祝福，然后立刻冲向下一位信徒。你觉得怎么样？这真是太棒了。

总之，卡玛基亚有很多这样的地方，而且不一定非得是这种形式，这只是一种习俗。总之，在印度，在纽约布朗克斯某个角落一家破旧的7-Eleven便利店，当这种能量通道的汇聚遇到合适的契机和条件时，你就会明白。你走进那家昏暗的7-Eleven，看到所有那些美国热狗之类的东西，它真的会对你产生影响，真的会永远改变你。

但也有相反的影响——有些地方，这种能量通道的汇合点会映照出负能量，比如英国国会大厦……哈哈，只是开个玩笑。你知道，就像你感觉到某个地方能激励你一样，我的意思是，你肯定经历过——即使在像可汗市场这样的区域，肯定也有这样的地方，实际上是一种颜色，卡斯塔尼达稍微谈到过这一点，我感觉他是从某个地方得来的。

或者也许是印第安人——他们相信你坐的这个地方是有意义的。总之，我说的就是这个。关于这些通道还有很多可以谈，但通道是很重要的。总之，这些通道和脉轮，也就是汇合点，它们会瓦解。当它们瓦解时，心理上、精神上也会随之发生变化。

好的，抱歉，这部分真的很难讲，下一个也不容易。所以，我们稍作休息，你们可以提一些问题，这样我或许就能知道我们是否在互相沟通。